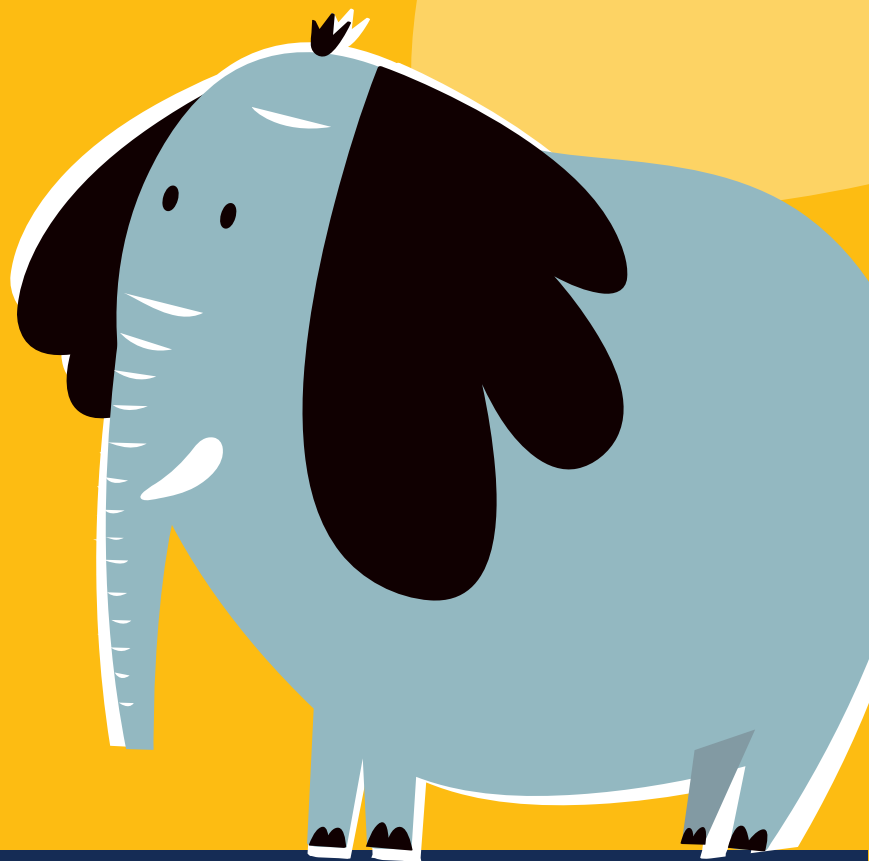


Creceer juntos en casa

Actividades para
jugar y aprender



gitei



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Introducción

La infancia es un periodo muy importante y significativo del desarrollo del ser humano, donde se consolidan los rasgos más importantes de la personalidad, que se irán afirmando en las etapas posteriores de la vida. Es un momento en el que la exploración y el descubrimiento del mundo que nos rodea se convierte en una aventura diaria y el desarrollo físico, perceptivo y sensorial están en su punto máximo. Es una etapa maravillosa, donde como adultos cuidadores, padres, madres y familiares tenemos la oportunidad para vivir experiencias juntos y construir con las niñas y los niños una visión de mundo donde puedan desarrollarse armónicamente.

Estamos viviendo un momento histórico en el que las dinámicas familiares y sociales cambiaron vertiginosamente, dando paso a nuevas dudas e interrogantes, a nuevas formas de organizarnos y hacer las cosas. Podemos aprovechar esta coyuntura para hacer de nuestro hogar, un lugar en donde descubrir juntos las respuestas.

Pasamos de trabajar de la mano con el jardín infantil o la escuela, a consolidar el equipo en casa. En algunos casos, se ha logrado armonizar el trabajo de los equipos a distancia, pero en otros, requerimos de manos amigas que continúen aportando en el proceso de crecimiento, que en este momento de la vida es fascinante.

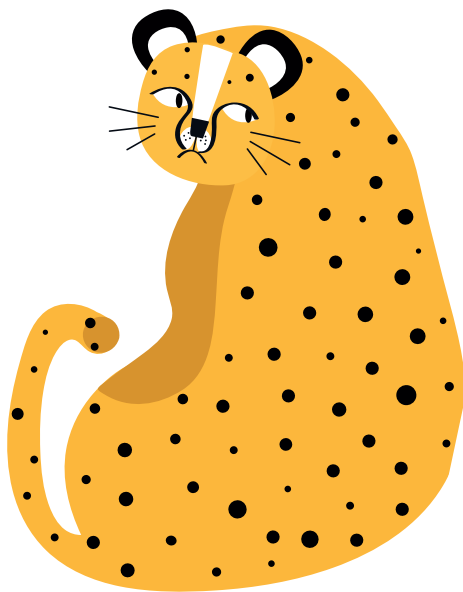
El material que presentamos a continuación es una oportunidad para participar junto con ustedes, padres, madres, familiares y cuidadores, en este proceso de consolidación de los lazos de unión, respeto, confianza, seguridad, amor, con los niños y las niñas en casa.

Presentamos una serie de actividades que pueden integrarse a la cotidianidad y que permitirán disfrutar de este momento en el que estar juntos en casa es la única opción para cuidarnos y para ver crecer a nuestros niños y niñas sanos y felices.



Objetivo

Estas guías buscan ofrecer actividades sencillas para realizar en casa con los niños y niñas, haciendo que este tiempo sea una excusa divertida para compartir, jugar y aprender.



Para el desarrollo de este material nos hemos inspirado en recursos bibliográficos y webgráficos que puedes encontrar al final y visitar para crear nuevas ideas.

Algunas de las actividades están inspiradas en los resultados del convenio de cooperación No. CO1.PCCNTR.678922-1233 de 2018 *Fortalecimiento de la política pública de educación inicial en Colombia*, suscrito entre la Universidad Nacional de Colombia y el Ministerio de Educación Nacional.

Categorías

Hemos dividido las actividades de acuerdo a las siguientes categorías que se podrán identificar en cada guía por su color:

La alegría de tenernos cerca



El vínculo afectivo es una unión que nace del amor, la empatía y el cuidado mutuo. Para fortalecer esta relación en los primeros años de vida de los niños y niñas es importante construir lazos que permitan generar confianza, tranquilidad, bienestar y seguridad para ellos y ellas. Las actividades que seleccionamos para esta categoría buscan promover que estos lazos se construyan a partir de relaciones autónomas y divertidas que contribuyan a mejorar el diálogo en familia.

Exploremos nuestra casa



Las niñas y los niños descubren el mundo a través de la exploración del espacio próximo, se apropian de él, aprenden a moverse, cuando construyen, toman medidas, comparan, clasifican, dan valor, es decir, resuelven problemas, construyen aprendizajes y proponen soluciones creativas desde la experimentación y el juego. Las actividades propuestas buscan ofrecer alternativas para que las niñas y los niños en compañía de los adultos se asombren con sus indagaciones en el espacio que debemos ocupar hoy día de manera creativa.

Sabores con amor



Una alimentación balanceada favorece en los niños y niñas su habilidad para aprender, comunicarse con los demás, pensar, socializar, adaptarse a nuevos ambientes y situaciones. Una alimentación adecuada puede influir notablemente en su desarrollo y es una excusa para dialogar y divertirse. Siendo una de las principales actividades a compartir en casa, proponemos actividades que pueden darle a los pequeños un rol protagónico en las actividades posibles a realizar hoy en día. Y así recuperar los rituales que alrededor de la comida se viven en familia, ya que también es importante la nutrición emocional que esto implica.

Somos artistas



Las expresiones artísticas (pintura, danza, manualidades, puestas en escena, etc.) fortalecen el desarrollo integral de niños y niñas, ofrecen espacios de expresión sensible, creatividad, movimiento y emociones, lo que le implica a los niños y las niñas construyan desde el placer estético. Proponemos actividades que permiten explorar su capacidad para ser creativos y transparentes en la forma de comunicar con arte, como ven y perciben el mundo que les rodea.

Buenos días calma



La infancia está marcada por la capacidad de conocer y explorar sensaciones y emociones de un mundo que es diferente cada día, realizando muchas acciones al tiempo que permiten descargar grandes cantidades de energía. Es además un momento oportuno para afianzar la seguridad afectiva. Presentamos una serie de actividades para compensar las acciones, sensaciones, sentimientos que permitan tener alternativas para que en familia se encuentren espacios de calma, tranquilidad y equilibrio.

Las actividades se pueden realizar juntos o dejar que ellos las realicen solitos. En cada guía encontrarás los íconos que sugieren cómo se pueden realizar.



Índice de guías

Categoría	Nombre de la guía
Tecnología en casa	Tecnología en casa
La alegría de tenernos cerca	Tejer lazos juntos
	Pintando pintando vamos conversando
	Valera para alegrar la vida
Exploremos nuestra casa	Construimos nuevos mundos
	Caja de tesoros
	Somos exploradores
Sabores con amor	Comer: un ritual para compartir
	Cocinemos juntos
	Untarse es un placer
Somos artistas	El estudio de arte
	Dados para compartir historias
	Crea tus personajes
Buenos días calma	Saludando al sol
	Derritiéndose
	Masajes marinos
Tips	Tips para vivir juntos
	Organizando nuestro cronograma



Tecnología en casa

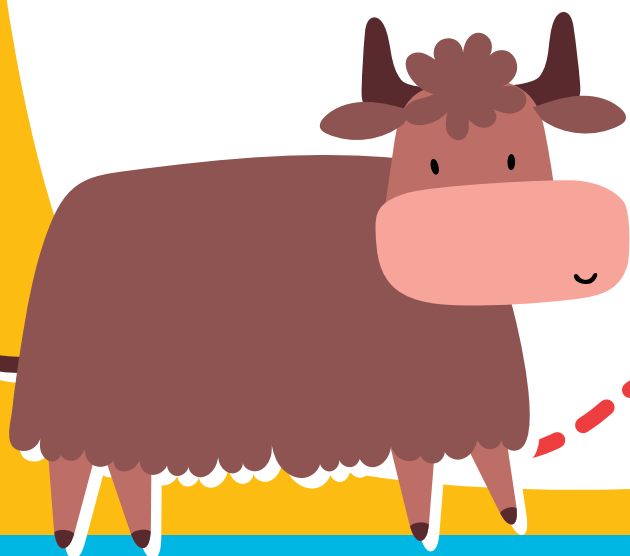


Esta guía práctica te dará algunos consejos para utilizar los dispositivos tecnológicos que tenemos en nuestro hogar y que son de gran ayuda para experimentar, explorar, fomentar la curiosidad, estimular la creatividad y formar en la autonomía a nuestros niños y niñas durante este tiempo de compartir.

Lee con atención estos consejos y complémntalos con los que has aprendido en tu experiencia como padre, madre, cuidador o cuidadora:

- › Haz una lista de los diferentes dispositivos con los que cuentas en el hogar y a los cuales tienen acceso los niños y niñas (TV, celulares, tabletas, computadores).
- › Hagamos entre todos un horario de uso de los dispositivos en el hogar.
- › El tiempo estimado de uso de dispositivos electrónicos para niños y niñas en edades entre 4 y 6 años no debe ser superior a 1,5 horas al día en promedio.
- › Estimulemos la disciplina de nuestros niños y niñas, respetando los acuerdos establecidos en el horario.
- › Revisa con anterioridad el contenido que consumen los niños y niñas (programas de TV, juegos, imágenes, canciones). No olvides que en la red hay contenido inapropiado. No los pierdas de vista.
- › Usemos el espacio para ver TV como una oportunidad para compartir con los niños y niñas y dialogar sobre lo que más les gusta de sus programas.
- › Recuerda que el uso de los dispositivos tecnológicos tiene como finalidad estimular la imaginación y la creatividad, no convertirse en un sustituto de las actividades en familia.

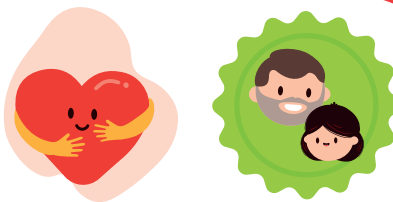
- › La tecnología no es un instrumento de “negociación” para distraerlos, calmarlos, o para alejarlos cuando no podemos prestarles atención. En esta etapa ellos necesitan mucho acompañamiento y supervisión del contenido que consumen.
- › Explora diferentes recursos digitales y aplicaciones diseñados para la edad de nuestros niños y niñas. Hay miles de opciones que te ayudarán a fortalecer su proceso de asimilación del mundo que les rodea.
- › Visita los canales de TV y digitales de carácter público para acceder a contenidos de calidad, diseñados para fortalecer el aprendizaje de nuestros niños y niñas. Acá algunos recomendados:
 - Mi señal - Señal Colombia: <https://www.misenal.tv/>
 - Portal Colombia Aprende: <http://www.colombiaprende.edu.co/>
 - Maguaré: <https://maguare.gov.co/>
 - MaguaRED: <https://maguared.gov.co/maguare/>



Tejer lazos juntos

¿Qué aprenderemos?

A fortalecer relaciones afectivas generando lazos amorosos propicios para construir confianza, tranquilidad y seguridad para los niños y niñas.



¿Qué haremos?

Propiciar que los niños y las niñas relaten y den a conocer sus temores frente a lo que les puede inquietar, y será un oportunidad para que nosotros, los cuidadores transmitamos confianza hacia ellos y ellas, haciéndoles saber que estaremos ahí para escucharlos siempre.

Juntos construiremos una manilla o pulsera. Los materiales que vamos a usar son muy sencillos y los podemos encontrar en casa.

1. Cada uno de los participantes en la actividad va a coger un hilo de colores, por turnos uno a uno va a hacer un nudo diciendo en voz alta un deseo. De esa manera llenamos entre todos la pulsera con buenos deseos.
2. Los deseos pueden ser: "recuerda que siempre estaré a tu lado"; "estos hilos y nudos simbolizan el amor y la comprensión que te tengo"; "aquí están los abrazos y besos que te daré todos los días", "seremos felices estando en casa", "estaremos tranquilos juntos y sanos".

Estas frases de apoyo son la base del amor, confianza y respeto hacia los niños y niñas. Propiciemos que todos los participantes expresen sus deseos en voz alta y escuchemos atentamente la voz de los más pequeños.



30 minutos

Materiales

- > Hilos de colores
- > Lana
- > Cordones reciclados



Recomendaciones

Generemos un entorno tranquilo, sin interrupciones como el celular u otros aparatos electrónicos, esto nos permitirá una mejor concentración y un ambiente creativo y lúdico.

Seamos pacientes, escuchemos, busquemos un diálogo tranquilo y comprensivo. Manifestemos que siempre estaremos ahí para escucharlos.



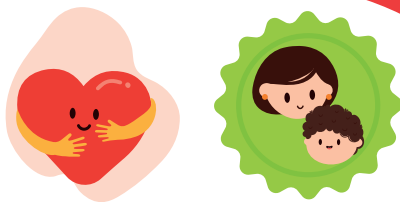
Otras ideas para compartir

- > Lo que me gusta de ti

Cuenta en voz alta o escribe lo que más te gusta de los miembros de tu familia.



Pintando pintando vamos conversando



¿Qué aprenderemos?



A fortalecer el desarrollo afectivo de los niños y niñas y a fomentar la reflexión sobre la relación con las personas importantes en sus vidas.

¿Qué haremos?



Vamos a propiciar un acercamiento entre adultos y los niños que permita construir lazos afectivos expresando sentimientos y emociones.

¡Vamos a pintar!

Después que lavar bien las manos con agua y jabón:

1. Cada uno de los participantes va a escoger la cara o el rostro de otro de los participantes.
2. Cada uno va a realizar un diseño artístico en el rostro o cara que escogió de otro niño, niña, acompañante o cuidador.
3. Los diseños deben ser figuras llamativas con colores fuertes. Permitamos que los pequeños sean autónomos y que disfruten la experiencia del arte.

Con esta actividad los niños y las niñas crearán un escenario de amor, confianza y tranquilidad.

Invitemos a que durante la pintura, nos cuente el artista lo que va pensando.

Al final tomar una foto del resultado nos permitirá enaltecer el trabajo realizado.



30 minutos

Materiales



- > Maquillaje de rostro
- > Pintucaritas
- > Pintura de dedo
- > Pañitos húmedos
- > Trapito húmedo

Recomendaciones



Organicemos un entorno tranquilo con óptimas condiciones de higiene, lo podemos acompañar con una armonía musical suave.

Mantengamos la calma, generemos alternativas que permitan un diálogo cariñoso y comprensivo.

Otras ideas para compartir

- > Dibujar retratos

Uno posa y los demás lo dibujan en un papel. ¿Cuál ha quedado más gracioso?
¿Cuál se parece más?



Valera para alegrar la vida

¿Qué aprenderemos?

A fortalecer lazos afectivos a partir de que los niños y las niñas conversen sobre lo que piensan y sienten, mejorando la comunicación en familia.

¿Qué haremos?

Reconocer los vínculos que se construyen desde el cuidado mutuo donde lo más importante es el diálogo, la confianza y el respeto. Con esta actividad se pretende que los niños y las niñas manifiesten sus deseos frente a las distintas situaciones cotidianas.

Juntos construiremos la "valera para alegrar la vida".

1. Con la ayuda de los cuidadores, niños y niñas vamos a construir una valera y la decoraremos de la mejor manera posible.
2. En cada una de las hojas de la valera el niño o niña escribirá o dibujará los deseos que quiere obtener de nosotros. Estos deseos pueden ser como: "un helado en familia" "deseo pasar más tiempo con papá"; "deseo que mamá me abrace cuando me siento solo"; "un beso cariñoso".
3. Luego de que juntos diseñemos nuestra valera y coloquemos nuestros deseos, con mucho cuidado vamos a colocarlo en el orden que queramos, lo pegamos de una esquina y ¡listo!
4. Recordemos dejar la valera en un lugar que esté al alcance de nuestro niños y niñas. Un consejito: en el vale escribamos el día y la hora en la que haremos efectivo el requerimiento de nuestros pequeños, conservemos los desprendibles y al final de la semana, reunámonos para verificar la cantidad que tenemos y las cosas que nos han pedido los niños y niñas, esta es una oportunidad para conocer los intereses de los más pequeños de nuestra casa.

Otras ideas para compartir

- › Escribir tu árbol genealógico

Saca papel y lápiz y reproduce el árbol de tu familia tan lejos como puedas llegar. Deja que los niños y niñas lo dibujen, será muy divertido!

Construimos nuevos mundos

¿Qué aprenderemos?

Nuestra casa es un lugar en el que compartimos todos, sin embargo en ocasiones queremos un pequeño espacio para estar con nosotros mismos. Lo mismo les pasa a los niños y las niñas, para ellos también es importante encontrar un lugar que sientan propio y que les permita dar vuelo a su creatividad.



¿Qué haremos?

Construir un rincón de experiencias y juegos.

1. Propongamos esta gran idea a los más pequeños, escuchemos sus expectativas y comencemos una expedición por casa para escoger el "terreno" donde construiremos un nuevo mundo.
2. Juntemos los diversos materiales, es el momento para poner a prueba la creatividad y explorar las posibilidades.
3. Dibujemos juntos el plano del nuevo espacio.
4. Manos a la obra, comencemos la construcción supervisando los pesos, la altura, y distancias. Recuerden permitirles a ellos tomar el liderazgo y reconocer sus propias capacidades.
5. Por último no dejemos a un lado los detalles, la decoración de este rincón para convertirlo en un agradable espacio para habitar.
6. Una foto para compartir será un gran recuerdo!

En el transcurso de los días conversemos de la experiencia, alrededor de preguntas como: ¿Qué aprendimos cuando construimos un propio rincón de juego? ¿Qué es lo que más les gusta hacer allí? ¿Lo disfrutaron? ¿Disfrutamos viviendo este tipo de experiencias junto a las niñas y a los niños?



60 minutos

Materiales

- > Hojas recicladas
- > Colores
- > Cojines
- > Almohadas
- > Cordones
- > Sillas
- > Sábanas y cobijas
- > Cajas
- > Lazos
- > Zapatos
- > Libros

Ten en cuenta: Las telas se pueden transformar en cualquier cosa, en un disfraz, un techo o una casa para jugar, además, sirven para desaparecer, para crear espacios propios en donde dejar volar la imaginación.



Otras ideas para compartir

> Equilibrista

Con una cinta o con lana, camina por encima como si fuera el cable de un equilibrista. ¡No es tan fácil como parece!

> Acampada nocturna

¿Una noche diferente? Todos a dormir en la sala, cual acampada veraniega.



Recomendaciones

Es muy importante escuchar las propuestas de las niñas y niños, Si somos los adultos quienes construimos todo, los más pequeños perderán el interés.



Caja de tesoros

¿Qué aprenderemos?

Las niñas y los niños tienen la capacidad de encontrar diversas cualidades en las cosas sencillas, su textura, su peso, su tamaño, sus semejanzas o su utilidad. Así conocen el mundo, tocándolo, admirándolo y oliéndolo. Esos objetos se vuelven sus tesoros, ven en ellos cosas que tal vez, nosotros ya no, permitámonos entrar en su mundo y dar más importancia a sus experiencias.



¿Qué haremos?

Convertir nuestra casa en un gran espacio para encontrar tesoros.

A veces las niñas y los niños tienen los bolsillos llenos de piedritas, paquetes de golosinas, palitos o algunas cosas desconocidas. Y nos preguntamos: ¿por qué hacen eso?...ellos encuentran pequeñas cosas que pueden tener un gran valor y los atesoran porque crean toda una historia con estos objetos.

1. Construyamos junto a la niña o al niño una caja de tesoros, en donde pueda guardar aquello que encuentra y que es importante, pensemos en que contenga compartimentos para clasificar y no olvidemos los detalles de decoración para permitirle imprimir su sello personal.
2. Una vez tengamos la caja de tesoros armada, recorramos con la niña o el niño diferentes espacios de la casa y comencemos la búsqueda. Recojamos diversos elementos que sean atractivos y cuando veamos la oportunidad centremos la atención en diferentes temas, por ejemplo, si la búsqueda se concentra en hojas de una planta, conversen de sus diversas formas y orígenes.



20 minutos
para la
construcción.

Materiales

Se pueden usar materiales de reciclaje:

- > Palitos de paleta.
- > Cajas de jugos o cereales
- > Cajas de zapatos
- > Botellas plásticas
- > Colbón
- > Papeles
- > Cintas
- > Hojas secas
- > Bolsas transparentes



Caja de tesoros

3. Aproveche la curiosidad por el mundo que tienen las niñas y los niños, conozca y sorpréndase con las preguntas y las cosas que descubren cuando coleccionan y encuentran tesoros juntos. ¡Seguro los bolsillos de las prendas serán un excelente lugar para buscar!

Luego de esta experiencia ¿Qué tal si les preguntamos por qué los guardan? ¿Para qué sirven? ¿Qué otros usos les podemos dar a esos tesoros?

Otras ideas para compartir

› Esconder mensajes por la casa

Con una cinta o con lana, camina por encima como si fuera el cable de un equilibrista. ¡No es tan fácil como parece!

› Mapa del tesoro

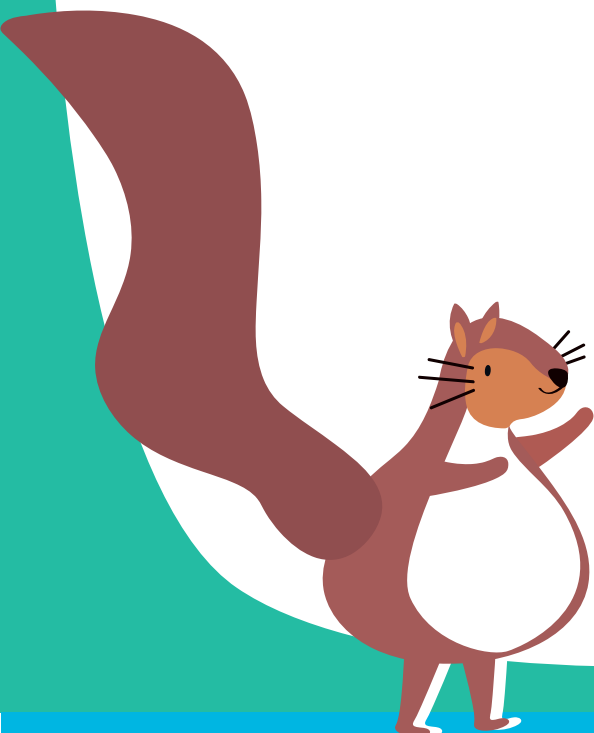
Esconde un objeto y sitúalo en un plano dibujado de tu casa. ¿Eres capaz de encontrarlo?



Recomendaciones

Podemos acompañar y observar sin tener que recoger.

Puede ser una oportunidad para explicarles, por ejemplo, que las flores están mejor allí en la planta, porque es su lugar natural, y la mejor forma de capturar su color o su textura es a partir de un dibujo que también puedan guardar.



Somos exploradores

¿Qué aprenderemos?

A promover experiencias desde el juego y la exploración de espacios y objetos cotidianos que pueden ser transformados y redescubiertos, y a partir de allí, modificarlos y personalizarlos. Las niñas y los niños serán los exploradores y los acompañantes seremos sus ayudantes.

¿Qué haremos?

Jugaremos a ser exploradores y resolver diferentes misiones:

1. Construyamos junto con los más pequeños una lupa sencilla con un tubo de papel higiénico, o algún objeto similar, cinta y un acetato o bolsa plástica transparente. Si contamos ya con una lupa, fantástico.
2. La primera misión con la ayuda de la lupa, es explorar y encontrar una figura, una mancha, una hendidura, una silueta que les llame la atención. Una vez hayan encontrado, la niña o el niño debe dibujarla lo más parecido posible en una hoja blanca, propongamos que ese dibujo sea más grande que el tamaño original y abarque toda la hoja, una vez terminado se deja un momento a un lado.
3. Invitamos a las niñas y a los niños a que nos observen también con la lupa y elijan un detalle de nuestros rostros o cuerpo que les llame la atención como manos, ojos, cicatrices, lunares, etc. Una vez lo encuentren, se les invita a "calcarlo" en el acetato o bolsa.
4. A continuación, les indicamos que sobrepongan el acetato encima de la hoja donde está la figura dibujada y, usando la narración como recurso de exploración, hacemos preguntas ¿qué resultó de sumar de estas dos figuras?, ¿qué podría ser?, ¿qué personaje podría ser?, ¿podrá ser un bicho, un monstruo, una persona, un animal?, ¿qué tal si terminamos de construirlo?, ¿tiene boca, ojos?, ¿o no?, sí es así: ¿cuántas bocas tendrá o cuántos ojos?. ¡Terminemos de descubrir el personaje escondido!
5. Posteriormente comenzaremos a crear una historia y personalidad a su personaje ¿cómo se llama? ¿cómo habla? ¿dónde vive?, a partir de esta última pregunta podemos también ponernos a construir pequeños espacios donde habitará este nuevo personaje, para que la diversión se extienda.

15



30 minutos

Materiales

- > Tubos de cartón
- > Cinta
- > Acetatos o bolsas transparentes
- > Marcadores
- > Hojas blancas recicladas

Recomendaciones

Mostremos especial atención en los interés de las niñas y los niños, ellos expresan en cada comportamiento sus sentires.

Motivemos a los más pequeños a explorar lugares desconocidos.

Otras ideas para compartir

- > Aviones de papel
Construye aviones de papel tan aerodinámicos como puedas y hazlos volar.

Comer, un ritual para compartir



¿Qué aprenderemos?



A cuidar el entorno físico y emocional que rodea nuestra comida.

Es importante pensar que los rituales representan algo especial, algo bonito, porque hace de ciertas actividades de la vida cotidiana y de simples acciones, momentos inolvidables. El entorno que rodea la comida es tan importante como lo que se come.

¿Qué haremos?



Propiciar espacios de integración y disfrute alrededor de los alimentos.

1. Vamos a elegir juntos el lugar donde consumiremos una comida especial. Es importante que el espacio sea tranquilo y agradable.
2. Vamos a arreglar el entorno con manteles tipo picnic: individuales que tengan o elaboren juntos (si no hay en casa), un mantel plástico o de tela (cualquier tela puede servir) y a colocar los utensilios que se necesiten. Dejemos que ellos se encarguen de esta actividad, ¡les va a encantar!
3. Procuremos que la comida tenga variedad de colores y texturas, y sea una invitación a los niños y niñas a oler, probar, tocar, sentir los diferentes alimentos. Recuerda organizar los platos de una manera divertida, haciendo figuras con los alimentos o combinando colores.
4. Vamos a preguntar y escuchar con atención qué le agrada a los niños y niñas, vamos a preguntar por lo que come y qué nuevos sabores descubre, qué le gusta y qué no le gusta. Pongamos mucha atención a su percepción.



30 minutos

Materiales



- > Manteles
- > Espacio para comer
- > Alimentos
- > Frutas
- > Frutos secos
- > Cereales
- > Platos
- > Utensilios de cocina
- > Servilletas
- > Cubiertos

Comer, un ritual para compartir



5. A partir de esta experiencia, vamos a establecer el ritual de comer cosas nuevas con nuestros niñas y niños, construyendo con él sus gustos así como una forma saludable de alimentarse.

Si respondemos de manera creativa toda las preguntas que los niños y niñas hacen, podremos establecer una relación directa y afectiva, aprovechemos para contarles una historia a partir de lo que estamos haciendo.

Otras ideas para compartir

› Plantar una lenteja

Coge una lenteja o un garbanzo y plántalo con algodón mojado.



Recomendaciones

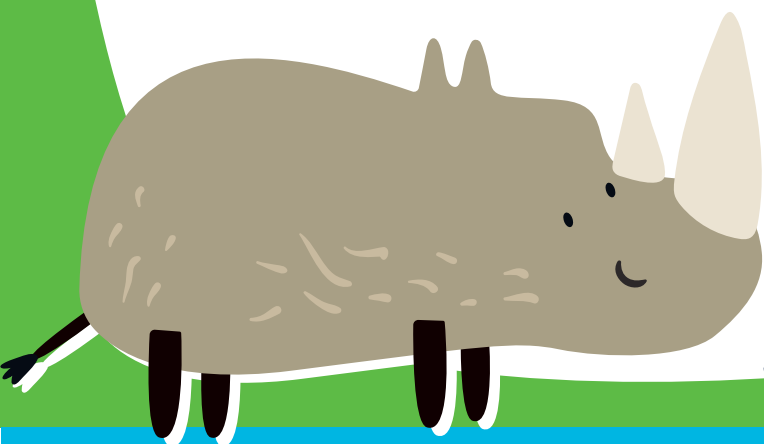


Dialoguemos constantemente con los más pequeños, es momento de escucharlos!

Alternar con los diferentes colores, texturas y sabores el desarrollo de la actividad, de tal manera que los niños y niñas se sientan atraídos por la comida en cada momento

Recordemos que los niños y niñas se van a untar con los ingredientes, conservemos la calma, podemos aprovechar para explorar esas nuevas sensaciones.

Plantear un juego que le permita a los niños y niñas asociar el color de la comida con un animal, eso mantendrá su atención.



Cocinando juntos

¿Qué aprenderemos?

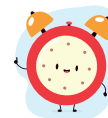
La importancia de una buena alimentación para el buen desarrollo y crecimiento de toda la familia.



¿Qué haremos?

Hoy preparemos una rica ensalada de frutas:

1. Busquemos lo que necesitamos, utilicemos lo que tengamos en nuestra nevera, pueden ser manzanas, peras, uvas, mandarinas, bananos, fresas, cualquier fruta se puede integrar al plato.
2. Si quieres puedes incluir solo un poco de dulce: arequipe, leche condensada, panela, alguna salsa.
3. Vamos a lavar bien las frutas seleccionadas y desinfectar la superficie donde prepararemos nuestros alimentos, luego picaremos todo. Dejemos que los más pequeños hagan la mezcla y motivémonos a identificar nuevos sabores.
4. Servimos y decoramos nuestro plato de manera divertida.
5. Es el momento perfecto para conocer más acerca de sus gustos y motivarlos a descubrir nuevos sabores y texturas.
6. Es una manera de afianzar el vínculo y compartir, fomentando la comunicación (verbal y no verbal) entre adultos y pequeños, además de poder vigilar el desarrollo de su motricidad fina, su capacidad de atención, su grado de concentración y la manera en que acata indicaciones.
7. Parte importante de la actividad es hablar sobre la procedencia de las frutas, su importancia, el gran aporte que hace a nuestra alimentación.



40 minutos

Materiales

- > Frutas
- > Utensilios de cocina
- > Tabla para picar
- > Recipientes
- > Servilletas



Recomendaciones

Recordemos que los niños y niñas se van a untar con los ingredientes, conservemos la calma, podemos aprovechar para explorar esas nuevas sensaciones.

Recordemos que los niños y niñas se aburren con facilidad si se dejan solos o al estar realizando la misma actividad por mucho tiempo.



Otras ideas para compartir

> Hacer un postre

Prepara un postre o cualquier receta casera con los ingredientes que tengas en casa.

> Preparar una mesa bonita

Hoy que tienen tiempo, preparen una mesa bonita. Para el desayuno, el almuerzo o la cena.



Untarse es un placer

¿Qué aprenderemos?

A estar en contacto con los objetos que nos rodean, probar algunas texturas de los alimentos y, así, descubrir que podemos transformarlos, que tienen diversas densidades, pesos, texturas, temperaturas y usos.



¿Qué haremos?

Tendremos una experiencia artística con muchos olores y colores, esta es una oportunidad para usar los residuos orgánicos de algunos alimentos con los que hemos cocinado, recojamos las cáscaras, el bagazo o las semillas de las verduras y frutas, también puede ser el sedimento de café, chocolate o cualquier otro ingrediente que se nos pueda ocurrir, aquí la clave es no desperdiciar y cuidar los alimentos.

1. Busquemos diferentes residuos de alimentos que al triturarlos nos puedan servir para obtener pinturas o texturas para convertirlos en nuestros materiales.
2. Luego, construimos un sencillo embudo cortando la parte superior de una botella plástica; recuerda pulir y tener cuidado con los extremos, después de esto con un pedazo de malla y un caucho o banda plástica, los amarramos y se aseguramos en el cuello de la botella.
3. Comenzamos a verter residuos en nuestro embudo, la idea es que no se combinen entre sí para extraer el pigmento puro, recuerda poner un recipiente de boca ancha en la parte inferior para contener las diferentes tinturas que obtendremos.
4. Luego agregamos un poco de agua al embudo y con la ayuda de las manos, un palo o una cuchara vamos a aplastar y triturar.



40 minutos

Materiales

- › Residuos de frutas y verduras
- › Semillas
- › Botellas
- › Palitos o morteros
- › Cucharas
- › Servilletas
- › Platos o recipientes
- › Malla
- › Bandas plásticas
- › Agua
- › Hojas recicladas



Untarse es un placer

5. Con el resultado de las trituraciones haremos una obra de arte, puede ser una pintura, una escultura, un dibujo. La idea es usar los elementos y colores, luego podemos hablar de ellos, olerlos y jugar con la sensación de imaginarlos al comerlos.

Para reflexionar: ¿qué aprenden las niñas y los niños cuando se untan?, ¿les gusta hacerlo?, ¿lo disfrutan?, ¿disfrutan viviendo este tipo de experiencias junto a los pequeños?

Otras ideas para compartir

› Hacer un picnic en casa

Prepara alimentos para picar o compartir, saca un mantel y monta un picnic en un espacio que esté disponible para sentarse en el piso.

› Juego de bolos

Guarda las botellas o latas de los alimentos que han consumido. Lávalas bien y arréglalas para armar los pinos de una pista de bolos casera.



Recomendaciones

Es importante que la actividad sea divertida, acompañando de cerca cada uno de los comentarios y acciones de los pequeños.

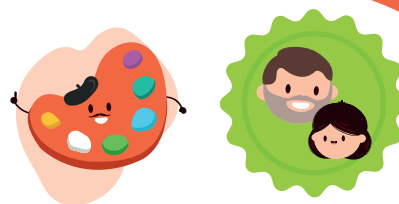
Recordemos que los niños y niñas se van a untar y a ensuciar con los ingredientes, conservemos la calma, podemos aprovechar para explorar esas nuevas sensaciones y disfrutar la experiencia de oler y sentir.



El estudio de arte

¿Qué aprenderemos?

A expresar a partir de sus propias expresiones gráficas cómo se sienten los niños y las niñas en casa, qué quisieran que pasara allí y qué espacios les gustan más.



¿Qué haremos?

¡Vamos a crear un mural!

1. Busquemos hojas de reciclaje, las unimos con cinta pegante y elegimos con los niños y niñas un espacio de la casa o apartamento para pegar el papel en la pared, dejando la cara que está en blanco disponible para realizar la actividad.
2. Te proponemos las siguientes preguntas para que las hagas a los niños y niñas en casa (si se te ocurren otras, bienvenidas sean):
 - a. ¿Cómo te sientes en casa?
 - b. ¿Qué espacios de la casa son los que más te gustan?
 - c. ¿Qué te gustaría hacer en esos espacios que más te gustan?
3. Dibuja junto con ellos, respetando su creatividad, tratando de no indicarle qué o cómo debe dibujar, ¡disfruta el momento!
4. Cuando terminen, pregúntale que dibujó (posiblemente esté en su etapa de garabateo). Cuéntale también que dibujaste.

Si en los dibujos aparecen espacios exteriores (parques, canchas, medios de transporte, etc.) imaginen como recrear este espacio en casa. Por ejemplo: usar un cojín como volante de un carro, poner una mesita en medio para recrear una cancha de voleibol, reorganizar diferentes espacios para que parezca un parque infantil, etc. Así le dan vida al mural.

Una foto para compartir al final, será un lindo recuerdo.



60 minutos

Materiales

- > Hojas recicladas (en lo posible que una de las caras esté en blanco)
- > Cinta de enmascarar (para no dañar la pared)
- > Colores, crayolas, marcadores o témperas (los que tengas en casa).



Para tener en cuenta:

En el momento de compartir las preguntas para iniciar la creación del mural, puedes enumerar las preguntas, escribirlas en papeles individuales y meterlas en una bolsa. Pídele al niño o niña que saque un papel de la bolsa para que vea la actividad como una sorpresa.

El estudio de arte

Otras ideas para compartir

Para sacar la vena artística que hay en tu familia, intenta realizar las siguientes actividades:

› Teatro de sombras

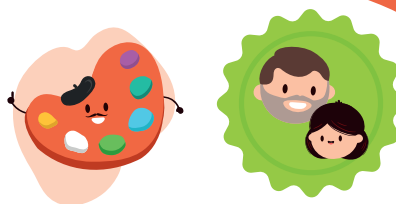
Recorta siluetas de cartulina y pégalas en un palo. Saca la linterna y... ¡que se haga la magia!

› Pintarse las uñas

Las de las manos, las de los pies... No hace falta que sean del mismo color ni de la manera convencional. ¡Diviértete!

› Redecorar tu habitación

Prueba a cambiar los muebles de sitio y a darle un aire nuevo al dormitorio.



Recomendaciones

Elijan muy bien el espacio que van a utilizar, para disponer allí los recursos necesarios para hacer el mural.

Durante la actividad coloca música, la que mas les guste y que les sirva de inspiración

Dialoguen en casa y escucha qué alternativas propone el niño o niña a la actividad.



Dados para compartir historias

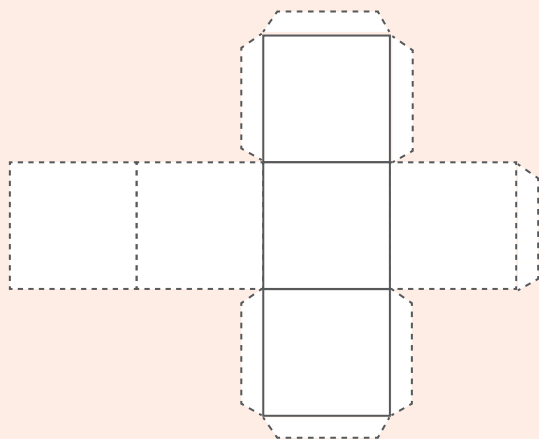
¿Qué aprenderemos?

A partir del uso de dados contruidos en casa, el niño o niña podrá contar sus propias historias, crear nuevos mundos, generar nuevos vínculos a partir de la participación de los diferentes miembros de la familia en sus creaciones.



¿Qué haremos?

Construye tres dados con ayuda de tu niño o niña. Te proponemos el siguiente molde que podrá descargar e imprimir o tener de modelo. Las líneas punteadas son las pestañas que deberás doblar para unir las caras del dado.



Te sugerimos los siguientes insumos para decorar el dado:

Dado 1: dibuja o escribe acciones: saltar, correr, pintar, cocinar, dormir, bañarse etc.

Dado 2: dibuja o escribe lugares: calle, río, casa, parque, tienda, montaña, mar, etc.

Dado 3: dibuja o escribe personajes: papá, mamá, científico, policía, bombero, médico, animales personificados (sapo, perro, caballo, tortuga, pájaro) etc.



60 minutos

Materiales

- > Hojas recicladas que tengas en casa
- > Tijeras
- > Pegante
- > Colores



Recomendaciones

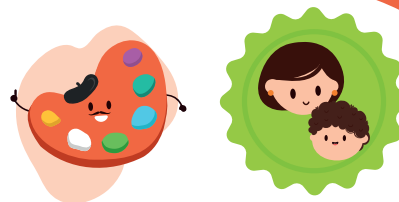
Pide ayuda de tu niño o niña para construir los dados. Dibujen entre todos los personajes, las actividades, los lugares. Que todos sientan que los dados están hechos a su gusto.

Lleguen a algún acuerdo frente a las reglas de juego para que todos sepan cuales son los pasos por seguir y no se den malos entendidos.

Puedes pedir al niño o niña que lance solo un dado y que a través de mímica les cuente que dibujo le salió.



Dados para compartir historias



Una vez tengas los dados listos, lánzalos al mismo tiempo, de tal manera que con las caras que salgan el niño o niña podrán inventar una historia, una canción, un poema, una dramatización, etc.

Saldrán tantas historias como se quieran. Aquí lo importante es idear volar la imaginación!

Otras ideas para compartir



› Grabar un vídeo teatral

Piensa en una idea, elige los personajes y graba un video, anuncio o escena divertida.

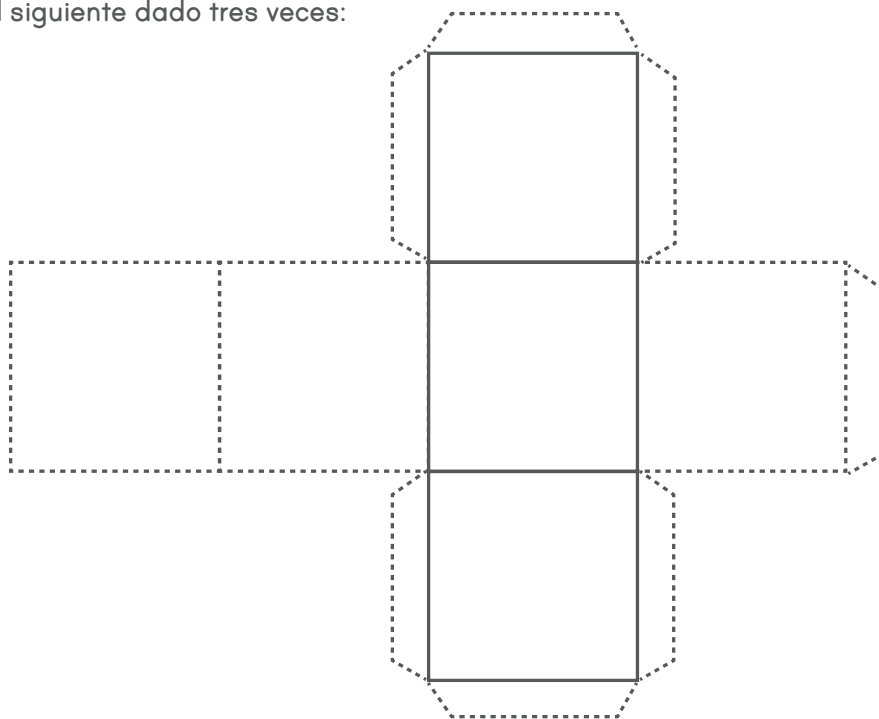
› Jugar a gestos o a películas

Un clásico entre los clásicos que siempre funciona. Escoge la película que más hayan visto en casa y trata de reproducirla "con mímica".

› Entrevistar a un famoso

Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas.

Imprime o dibuja el siguiente dado tres veces:



Crea tus personajes

¿Qué aprenderemos?

A partir del uso de elementos disponibles en la casa (media sin compañera, una cuchara, tubos de papel de cartón) crear junto con los niños y niñas personajes con los que puedan jugar o crear sus propias historias.

¿Qué haremos?

¡Crearemos personajes e historias divertidas!. Vamos a:

1. Convertir una media en una guacamaya
2. Transformar una cuchara en una actriz
3. Hacer una marioneta con un tubo de papel cartón

Manos a la obra. Revisa los siguientes tutoriales para que todos participen en la construcción de los personajes:

1. Guacamaya: <https://youtu.be/Jw52D5MzLdY>
2. Cuchara: <https://youtu.be/LvOSZN1IQrA>
3. Marioneta: <https://youtu.be/HeJjI82Q-Gk>

Si no cuentas con alguno de los materiales que te proponemos, busca en casa otros con los que puedas reemplazarlos. Acude a la imaginación de tu niño o niña, e inclusive den nueva vida a los personajes propuestos. ¡El límite es la imaginación!

Finalizada la creación de los personajes, que tal si los utilizan para representar una historia, leer un cuento en donde el personaje creado sea el narrador, aprovechar el personaje para indicar acciones a realizar en casa (ordenar los juguetes, llevar el plato a la cocina, lavarse los dientes, arreglar la cama...)

Por último, no olviden darles nombre a los personajes, e inclusive indicar algunas cualidades que permitan hacerlos parte de la familia.

Una hora durante tres días diferentes de la semana

Materiales

Si no tienes alguno en casa, reemplázalo u omítelo.

Para hacer la Guacamaya:

- > Media sin compañera
- > Arroz
- > Pegante
- > Bolsa de plástico
- > Retazos de telas de colores
- > Algodón
- > Marcadores de colores
- > Aguja e hilo
- > Tijeras
- > Elementos decorativos (busca material reciclable en casa)

Para hacer la actriz:

- > Cuchara de palo mediana
- > Pinceles
- > Témperas
- > Colbón o silicona fría
- > Botones para decorar
- > Tijeras
- > Marcadores de colores
- > Retazo de tela para decorar

Crea tus personajes

Recomendaciones

La creación de los personajes debe irse dando de acuerdo con el ritmo de tu niño o niña. No es necesario que se haga en una semana, si dura más tiempo no hay ningún inconveniente, así como tampoco se deben emplear muchas horas para su creación.

Pueden calcular espacios de 20 minutos de trabajo y luego hacer alguna pausa.

Otras ideas para compartir

› Desfile de disfraces

¡Todo vale! Abre el armario y juega con combinaciones imposibles.

› Hacer origami

Un barco de papel, una pajarita... Busca ideas y ¡a ver qué sale!

› Hacer un collage

Saca las revistas viejas y monta un personaje divertido o un paisaje imposible.



Materiales

Para hacer la marioneta:

- › 1 tubo de papel de cartón (puede ser el del papel higiénico que ya se acabó)
- › Lana
- › Papeles de colores
- › Tijeras
- › Bisturí
- › 2 palos de pincho
- › Cinta de enmascarar
- › 2 tapas medianas (pueden ser de gaseosa)
- › Regla
- › Pegante
- › Arcilla o plastilina



Saludando al sol



¿Qué aprenderemos?



Que la paz y el amor que necesita el mundo están guardados en ustedes. La relajación consciente, fomenta la autoestima y la conciencia corporal en una actividad física que no es competitiva y que estimula la confianza, el buen humor, mejora la concentración, la sensación de calma y la tranquilidad.

¿Qué haremos?



Esta actividad nos va a permitir que tanto nosotros, adultos y nuestros niños y niñas, pasemos un momento agradable realizando un ejercicio que nos permita relajarnos, estirar el cuerpo y estar tranquilos.

Se trata de que los niños y niñas jueguen a imitar animales, haciendo las posturas lo más despacio posible, para que hagan conciencia del movimiento. A continuación, encontraremos el paso a paso de este ejercicio:

1. Nos colocamos sobre el piso o una cobija con los pies juntos, piernas estiradas, ombligo hacia dentro y espalda recta; firme y estable como una montaña.
2. Ponemos los brazos en la postura de rezar; inhalamos y abrimos los brazos al cielo y miramos los pulgares.



3. Ahora, respiremos profundamente, exhalamos y lentamente vamos doblando el tronco hasta que nuestras manos logren tocar la punta de los pies quedando en la posición de la pinza.



20 minutos

Materiales



- > Colchoneta, esterilla o superficie suave
- > Ropa cómoda
- > Música relajante

Recomendaciones



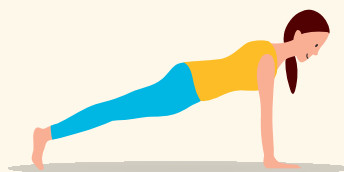
Relacionemos las posiciones con cosas de la vida cotidiana, utilicemos los sonidos de los animales que están relacionadas en las posturas y recordemos siempre inhalar y exhalar profundamente, ya que nos permite liberarnos de sensaciones de estrés, ansiedad y depresión.

Seamos pacientes, busquemos que los niños y niñas aprendan y se diviertan a través de la imitación, de esta manera, lograremos fortalecer la relación que tengamos con ellos al mismo tiempo que se ejercitan.

Saludando al sol



4. Inhalamos, llevamos la pierna derecha hacia atrás y repetimos el proceso con la izquierda, logrando la posición del perro; exhalamos y con un movimiento, sin doblar los brazos, bajamos la cola y ya estamos en la posición de la tabla.



5. Luego, apoyamos las rodillas y los codos hasta que la barbilla y el pecho toquen el piso, suavemente bajamos la cadera y con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo estiramos los brazos, miramos al cielo y abrimos el pecho lo más que podamos. Acabamos de hacer la postura de la cobra.



6. Lentamente apoyamos los dedos de los pies en el piso y empujándonos con las manos, levantamos la cola al cielo quedando nuevamente en la posición del perro.



7. Inhalamos y llevemos el pie derecho a juntarse con la manos, hagamos lo mismo con el pie izquierdo para alcanzar nuevamente la postura de la pinza. Respiremos profundo y despacio, subamos el tronco con las manos juntas y llevemoslas hasta el cielo y sigamoslas con nuestra mirada, exhalamos y llevemos las manos al corazón.

Otras ideas para compartir

› Jugar a 'Si fuera...'

Si fueras un animal, ¿quién serías, ¿por qué? ¿Y si fueras un planeta, una comida, una prenda de ropa?



Derritiéndose

¿Qué aprenderemos?

Los niños y las niñas podrán expresar sus sentimientos adecuadamente dejando aquellos pensamientos negativos fuera, generando lazos de confianza, empatía, amor y relajación. Buscamos que nuestros niños y niñas se relajen y puedan distanciarse un poco de la realidad actual.

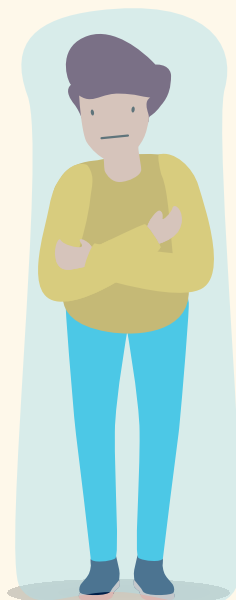


¿Qué haremos?

Es un ejercicio que debe ser guiado con paciencia y amor, que nos permitirá a nosotros como sus padres, madres o cuidadores, crear vínculos más fuertes con los niños y niñas y al mismo tiempo nos puede ayudar a entablar conversaciones relacionadas con sus sentimientos actuales con respecto a sus vivencias. Indiquemos a los chicos que se ubiquen en un lugar con espacio y dirijamos la actividad:

“Párate firme, cruza los brazos y sostén tus hombros con las manos mientras que con cuidado subes y bajas la barbilla y aprieta tantos músculos en tu cuerpo como puedas, deja que tu cuerpo se congele como una estatua de hielo: pies apretados, piernas tensas, panza contraída, hombros arriba.

No olvides tu cara, congélala con tus ojos bien cerrados, con la boca y la mandíbula muy apretada. ¿Te sientes congelado?” Poco a poco vas a empezar a derretirte.



20 minutos



Materiales

- › Colchoneta, esterilla o superficie suave
- › Ropa cómoda
- › Música relajante



Recomendaciones

La actividad nos permite como padre, madre o cuidador establecer una conversación con los niños y niñas, de tal manera que logren expresar sus sentimientos.

Seamos amables, amorosos y generemos vínculos de confianza para lograr una comunicación más fluida.

Si los niños o niñas no desean hablar, no los forzamos, por el contrario intentemos ganar su confianza. Recordemos siempre los ejercicios de respiración y su importancia dentro de los procesos de relajación.

Este pequeño juego, puede generar otras posibilidades. Pidámosle a los niños y a las niñas, que dibujen elementos que pueden estar congelados al comienzo pero que después se derriten.



Derritiéndose



Ahora, deja que tu mentón permanezca abajo mientras que tu rostro se suaviza y se derrite; tu mandíbula, se abre ligeramente y tus ojos se abren lentamente parpadeando unas pocas veces, tu boca y mejillas se derriten y se sienten suaves ¡Te estás derritiendo!

Deja que tus hombros caigan, se derriten, los brazos se caen lenta y suavemente a los lados de tu cuerpo como cuando un helado se está derritiendo; deja que las piernas se derritan también, mientras se ablandan y doblan, derritiendote: abajo y más abajo, llegando hasta el suelo como un gota que hace parte de un charco.

Exhala larga y profundamente, recuerda que una vez estuviste congelado y apretado y ahora estás blando y derretido”

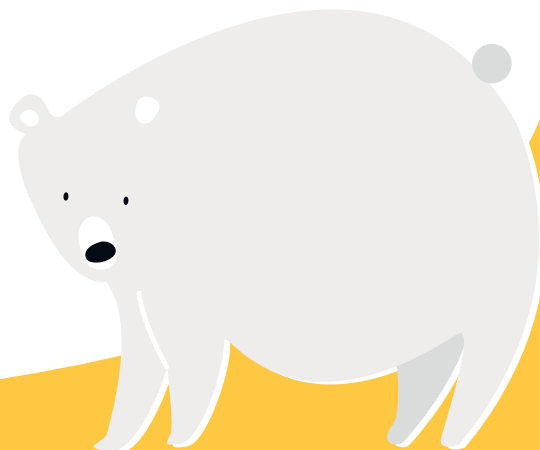
A nuestros pequeños, este tipo de actividades, les permite drenar toda esa carga emocional, además combate eficazmente el estrés muscular y emocional.

Otras ideas para compartir



› Frío y caliente

Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio, sabiendo que frío es lejos y caliente es cerca. ¡Cuánto más escondido esté, mejor!



Masajes marinos

¿Qué aprenderemos?

A través de una historia, los niños lograrán calmarse y conseguir un estado de relajación, al mismo tiempo que crear un lazo con sus padres, madres o cuidadores.



¿Qué haremos?

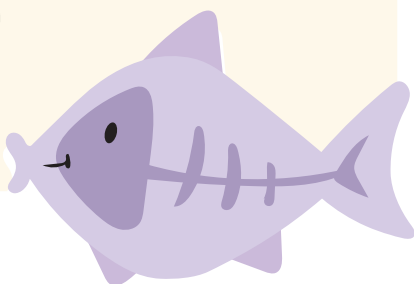
¡Dramatizamos una historia con un masaje!

Si estamos en compañía de más de un niño o niña, podemos pedirles a ellos que realicen la actividad mientras narramos la historia que se muestra a continuación. En cada sección hay un movimiento dependiendo del tipo de animal al que se hace mención allí. Iniciemos nosotros realizando el masaje con el fin de mostrarle a nuestros niños y niñas cómo llevar a cabo la actividad, luego intercambiamos de lugares y permitamos que ahora él o ella realicen la tarea. ¡Empecemos!

“Un día en el océano los peces y demás animales marinos estaban muy tristes porque una gran montaña les impedía el paso hacia sus casas ¿Qué podemos hacer? ¿Les ayudamos?”

¡Muy bien, vamos a ayudarles!

Vamos a comenzar con el más pesado, el gran Mola-Mola (puños sobre la espalda).



8 minutos
cada masaje

Materiales

- › Colchoneta, esterilla o superficie suave
- › Ropa cómoda
- › Música relajante o sonidos del mar



Recomendaciones

Recordemos que esta actividad busca generar un estado de calma y relajación en nosotros mismos y en nuestros niños y niñas; en el transcurso de la misma, evitemos el uso de teléfonos y de elementos que puedan generar distracción en el entorno.

La clave está en hacer los movimientos imaginando que son los animales marinos y respirando profundamente durante el masaje, podemos incluso agregar más especies para retar la imaginación; dejemos que él o ella propongan alternativas diferentes, no nos alteremos y disfrutemos del amor que transmitimos con este ejercicio.



Masajes marinos



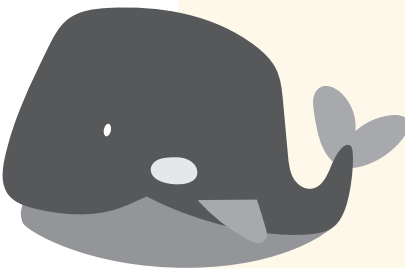
Vamos a ir poco a poco. Su amigo el pulpo está intentado subir con sus largas ocho patas (mover los dedos por la espalda) y detrás le sigue el delfín (toques con los dedos), salto a salto va llegando.

Más rezagada viene la tortuga, que una a una va meneando sus cuatro patas (dedos moviéndolos lentamente).



Viene un remolino de bancos de peces, vienen todos alborotados porque todos quieren ser los primeros en llegar. (Mover el puño haciendo círculos)

Le sigue una gran medusa, que va picando a su paso (pellizcos suaves).



Y, por último, va subiendo la enorme ballena, que se apura en subir porque todos le están esperando arriba (deslizar la palma de la mano).

A pesar del obstáculo de la montaña, ¡hemos conseguido ayudar a los animales marinos a llegar a sus casas!"

Otras ideas para compartir

> Guerra de almohadas

Nada como una guerra de almohadas para liberar tensiones y reír a carcajadas.



Tips para vivir juntos



Para cuidarnos es necesario observar y aprender sobre nuestro estado físico y emocional, y el de las personas con quienes vivimos. No todos tenemos los mismos intereses, habilidades y expectativas de la vida en casa. Estas diferencias pueden generar algunos conflictos para los integrantes de la familia. Entre más personas conviven en un espacio, mayor el riesgo que se nos presenten situaciones que afecten la manera como nos relacionamos.

¿Cómo evitar estas dificultades y promover espacios de trabajo o convivencia más armónica entre los integrantes de la familia? A continuación, encontrará algunas breves recomendaciones para orientar la vida en casa. Al leerlos, sin embargo, tenga en cuenta que al vivir con otros y otras no siempre será posible tener con todos una relación 100% armónica; por tanto, recuerde que cada uno y cada una es diferente y necesita de nuestra comprensión.

- › Reconozca que en casa existen espacios comunes y espacios privados. En una casa, la sala, la cocina, el comedor son espacios de cohabitación; es decir, espacios que siempre compartimos con otros y otras. Analice cuáles son estos espacios que compartimos en casa y pregúntese cuánto tiempo comparten las personas que conviven.
- › Reflexione con los miembros de la familia acerca de los acuerdos de uso de un espacio determinado. Involucre a todos los miembros de la familia o habitantes de la casa en la tarea de acordar los usos de los espacios. Incluya a los niños y las niñas.
- › Promueva actividades para realizar entre los miembros de la familia. Pero no se frustre si deciden no participar uno o varios integrantes. Las buenas relaciones en casa pasan por aceptar que no todos los habitantes van a estar siempre dispuestos a realizar las actividades de esparcimiento en este momento.

- › Escuche propuestas para realizar actividades en conjunto. Una manera de lograr que los habitantes de la casa se integren en las actividades es sentir que sus propuestas son escuchadas y acogidas. En otras palabras, involucre a todos y todas en las actividades de esparcimiento invitándolos a hacer propuestas.
- › Reconozca las individuales de los habitantes de casa y de espacio para su desarrollo privado. En casas donde habitan menores de edad, esto no quiere decir no supervisar las actividades que realizan, pero sí permitirles retirarse a un espacio en el que sienten que pueden estar a solas. Estar a solas los ayudará a organizar sus pensamientos y emociones.
- › Explore sus emociones. Para promover una mejor relación con los otros es importante reconocer qué está sintiendo. Tómese un tiempo para identificar las emociones o sensaciones que puede estar experimentando: alegría, calma, tranquilidad, rabia, tristeza. Piense en dónde puede estar el origen de estas emociones y cómo pueden afectar a las personas con las que convive.
- › Algunas preocupaciones pueden ser generadores de emociones negativas. Comparta estas preocupaciones con una persona de confianza. Así mismo, escuche con atención las preocupaciones de otros. Al hacerlo, no lance un juicio o una opinión; escuche con atención y, si es necesario, medite sobre la misma.
- › Exprese lo que siente de manera calmada. No podemos evitar situaciones que nos generen tensión. Pero tenga en cuenta que alzar la voz solo aumentará la tensión en casa. Si se encuentra en una situación de tensión, de ser posible retírese a otra habitación, respire profundamente, y tómese su tiempo para analizar sus emociones y las palabras adecuadas para la situación.



- › Identifique quienes pueden estar experimentando mayor tensión en el hogar. Cada persona reacciona de maneras distintas ante la tensión; hay quienes se enojan, otros se sienten tristes, otros tendrán más sueño y habrá quienes parecen estar muy contentos. Tómese el tiempo para identificar estas reacciones y ofrezca apoyo.
- › Para cada persona es distinto lo que puede generar tensión. Por ejemplo, los más jóvenes pueden experimentar tensión por no poder realizar actividades con sus compañeros de clase o amigos del barrio. Pero los mayores pueden estar experimentando tensión debido a dificultades económicas o uso del espacio. Analice si es posible, para los más jóvenes, promover un espacio de encuentro usando medios virtuales que faciliten la comunicación con sus amistades.
- › Si ha propuesto una actividad para menores de 6 años, no pierda la calma si deciden no terminarla. A esta edad, permitirles explorar a su propio ritmo es lo ideal; pero tenga en cuenta que deben tener la posibilidad de continuar desarrollando las actividades cuando así lo deseen.
- › Para los menores de 6 años jugar es muy importante. Deles espacio para jugar y que inventen sus propios juegos. Acompáñelos, de ser posible en sus juegos.



Planeando nuestra semana

“Crecer juntos en casa” es una alternativa que busca incluir algunas actividades divertidas, en la vida cotidiana de las familias. Pretende que juntos: padres, madres y cuidadores en compañía de los niños y niñas, disfrutemos el tiempo que podemos compartir en casa dejando de lado el aburrimiento y la monotonía. Al mismo tiempo, nos ayuda a entablar una relación más estrecha con los más pequeños de nuestro hogar, permitiéndonos conocer sus sentimientos y deseos más profundos.

Queremos compartir contigo este planeador, en donde hemos integrado opciones de actividades a realizar en familia, con base en las categorías y guías propuesta a lo largo del documento.

Esta solamente es una opción. Puedes crear tu propio horario teniendo en cuenta las necesidades de tu hogar e incluir otras actividades.



Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00 a. m.	Desayuno				
9:00 a. m.	Sabores con amor	Somos artistas	La alegría de tenernos cerca	Buenos días calma	Somos artistas
10:00 a. m.				Somos artistas	Sabores con amor
11:00 a. m.	La alegría de tenernos cerca	Exploreemos nuestra casa	Exploreemos nuestra casa		
12:00 a. m.	Almuerzo				
1:00 p. m.					
2:00 p. m.	Exploreemos nuestra casa	La alegría de tenernos cerca	Exploreemos nuestra casa	La alegría de tenernos cerca	Exploreemos nuestra casa
3:00 p. m.	Buenos días calma	Buenos días calma	Somos artistas	Sabores con amor	Buenos días calma

Es importante establecer una rutina, de esta manera los niños y niñas tendrán seguridad y un sentimiento de tranquilidad. Los hábitos repetitivos ayudan a construir un equilibrio emocional, son un mecanismo fundamental en sus procesos educativos y en el fortalecimiento de su personalidad.

Te recomendamos tomar en cuenta algunas de las actividades de esta guía, en algunos de los momentos del día, que harán de la convivencia segura en casa una oportunidad para aprender y divertirse.



Nuestras fuentes

Nos hemos inspirado y hemos tomado ideas de los siguientes recursos bibliográficos y webgráficos. Puedes visitarlos para tomar también nuevas ideas.

- ▶ 70 ideas fáciles para jugar con los peques dentro de la casa (2020) [Blog post]. Málaga ES: La diversiva: Guía de ocio familiar. Recuperado de <https://bit.ly/2xBIxIJ>
- ▶ Alguero, María (2020). La importancia de los hábitos y las rutinas para los niños y bebés [Blog post]. Madrid ES: Guiainfantil.com. Recuperado de <https://bit.ly/341xWCU>
- ▶ American Academy of Pediatrics (2018). Los niños y la tecnología: consejos para los padres en la era digital [Blog post]. Healthy children.org [Blog] Recuperado de <https://bit.ly/340tJiP>
- ▶ Bosques de fantasía (2018). Posturas de yoga para niños en PDF [Blog post]. Madrid (ES): Bosques de la fantasía. Recuperado de <https://bit.ly/3dMvIBI>
- ▶ Esteban, Estefania (2018). Un juego para crear vínculos afectivos en los niños: "Eres, eres..." [Blog post]. Madrid ES: Guiainfantil.com. Recuperado de <https://bit.ly/3aA8CGR>
- ▶ Flow [goonodle]. Melting [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/3d0CH7h>
- ▶ Francos C., Vanesa (2015). Técnicas de relajación en el aula: Propuesta teórica para desarrollar el control. (Tesis de pregrado). Universidad de Valladolid ES. Recuperado de <https://bit.ly/2X3dy2S>

- ▶ Hospital Sant Joan de Déu (2018) La importancia de una alimentación saludable [Blog post]. Guía metabólica [Blog]. Barcelona ES: Recuperado de <https://bit.ly/2UyIUwM>
- ▶ Instituto Colombiano de Bienestar Familiar-ICBF (2019). Edades recomendadas para el uso de tecnologías por parte de niñas, niños y adolescentes. Bogotá CO: Recuperado de <https://bit.ly/2UXZ1mo>
- ▶ Jiménez, Roberto. ¿Cuánto tiempo deben usar los niños el celular? [Blog post]. El Universal [Blog], México MX: Recuperado de <https://bit.ly/2UzsFPQ>
- ▶ Juegos para niños: Fáciles, divertidos y para todas las edades [Blog post]. Revista Somos mamás. Argentina AR: Recuperado de <https://bit.ly/2XOo9vx>
- ▶ Martín, Elena (2016). El papel de la familia en el uso de las TIC en la primera infancia. [Blog post]. EDUforics. Madrid ES: Recuperado de <https://bit.ly/2Jtv1JN>
- ▶ Ministerio de Cultura de Colombia. Portal Maguaré [página web]. Bogotá CO: Disponible en <https://bit.ly/343axkB>
- ▶ Ministerio de Educación Nacional y Universidad Nacional de Colombia (2019). Estrategia de acogida, bienestar y permanencia de las niñas y los niños de transición. Bogotá CO: Material no publicado.
- ▶ Ministerio de las TIC. Mi Señal [página web]. Señal Colombia, Bogotá CO: Disponible en <https://bit.ly/2UXI5h9>



- ▶ Ortega, Nuria (2016). ¿Qué es la contención emocional? [Blog post]. España ES: Recuperado de <https://bit.ly/2WX3cBL>
- ▶ Practicar Yoga con niños: Los primeros consejos y nociones de Ramiro Calle [Blog post]. Recuperado de <https://bit.ly/2Uy361N>
- ▶ Red PaPaz [página web]. Bogotá CO: Disponible en <https://bit.ly/341c0wG>
- ▶ Salamanca G., Liseth (2017). Juegos fáciles y divertidos para disfrutar con tu hijo según su edad [Blog post]. Casa Editorial El Tiempo - ABC del Bebé. Bogotá CO: Recuperado de <https://bit.ly/3dLRuzE>
- ▶ Yogateca (5 de abril de 2015). Yoga para Niños - Saludo al Sol [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/2wTUHN7>
- ▶ Yoga para niños [Blog post]. Ser padres [Blog] Recuperado de <https://bit.ly/2UxCJsJ>

